

Il Servizio di Counselling Psicologico

"Da Soli Mai"

Coordinato dalla Prof.ssa Paola Bastianoni



Università
degli Studi
di Ferrara

VI INVITA

AL SEMINARIO ESPERIENZIALE

Ansia? Impariamo a gestirla!



SEMINARIO TEORICO-PRATICO PER IMPARARE A
GESTIRE ANSIA STRESS E ATTACCHI DI PANICO

Condotta dalla dott.ssa Giulia Strizzolo

DI COSA PARLIAMO E QUALI GLI OBIETTIVI?

L'ansia è un'emozione umana, spesso accompagnata da **forte preoccupazione e paura**. Seppur la sua presenza è fisiologica, quando supera il nostro livello di tolleranza può causare **grande sofferenza**. A volte l'ansia prende la forma di attacchi di panico. Il seminario ha l'obiettivo di aiutare ad acquisire **consapevolezza** dei meccanismi e dei pensieri che generano e amplificano le nostre emozioni e **fornire strumenti pratici** per la loro gestione.

DOVE CI INCONTRIAMO?

Gli incontri in presenza si svolgeranno presso **l'Auditorium di Via Ariosto 35**; gli incontri on line tramite **Google Meet** (il link al quale collegarsi verrà inviato per mail due giorni prima dell'evento).

COME ISCRIVERSI?

Compilare il form **clickando sul pulsante "ISCRIVITI"**. E' possibile iscriversi fino a tre giorni prima la data del primo incontro o fino ad esaurimento dei posti disponibili (25 persone). Due giorni prima dell'inizio del seminario verrà inviata mail di conferma.

Per informazioni: strgli@unife.it